

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Bola Basket

1. Definisi Permainan Basket

Permainan bola basket adalah suatu permainan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Dalam permainan bola basket pemain dapat menggiring bola, melempar bola kesegala penjuru lapangan permainan, melakukan gerakan putaran menggunakan satu poros, memasukkan bola kedalam ring lawan dan mencetak poin (John Oliver, 2007).

Menurut Sugito (2013) bola basket merupakan cabang olahraga permainan yang menggunakan bola, boleh dioper atau di lempar ke teman. Bola dipantulkan ke lantai di tempat atau sambil berjalan dan tujuannya adalah memasukkan bola basket ke keranjang lawan. Dalam permainan bola basket banyak memerlukan kontak badan dengan pemain lainnya atau pemain lawan, maka kondisi fisik yang baik sangat diperlukan.

2. Teknik dalam Permainan Bola Basket

a. Teknik melempar dan menangkap bola (*Passing*)

Passing merupakan salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentuan tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka. Melalui *passing* peluang mencetak angka akan semakin besar. Tim yang hebat ialah tim yang memiliki kerjasama yang baik, kerjasama itu diwujudkan dengan *passing*. Teknik dasar mengoper (*passing*) dalam permainan bola basket antara lain: *Chest pass*, *Overhead pass* dan *Bounce pass* (Oliver, 2007).

b. Teknik menggiring (*dribbling*)

Menggiring ialah salah satu dasar bola basket yang pertama kali diperkenalkan kepada pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam permainan bola basket. Seorang pemula, pertamakalinya harus diajarkan adalah menggiring bola karena menggiring bola ialah dasar untuk melakukan serangan. (Sugito, 2013).

c. Teknik tembakan (*shooting*)

Teknik ini ialah teknik paling banyak digunakan untuk mencetak poin. Poin tercipta apabila bola masuk ke dalam keranjang. Kemenangan tim di tentukan oleh ketepatan menembak. Untuk itu keterampilan menembak memang sangat penting dikuasai oleh para pemain. Menembak dalam permainan bola basket ialah suatu kegiatan yang memiliki tujuan untuk memperoleh hasil kecepatan (*accuracy*), yaitu dalam hal ini masuknya bola ke dalam keranjang (Oliver, 2007).

Dalam melakukan tembakan, poin yang di peroleh berbeda-beda tergantung darimana posisi pada saat melakukan tembakan, misalnya tembakan dilakukan dari dalam lingkaran, maka poin yang didapat yaitu 2 poin, namun jika dilakukan diluar lingkaran maka poin yang di dapat ialah 3 poin. Teknik dasar menembak (*shooting*) dalam bermain bola basket antara lain sebagai berikut: Tembakan satu tangan (*one hand set shoot*), tembakan menggunakan dua tangan (*two hand set shoot*), tembakan *lay-up*.

B. Balance (Keseimbangan)

Menurut Wissel, (2000) Komponen kondisi fisik sangatlah penting bagi atlet untuk melalui waktu pertandingan, salah satunya adalah

keseimbangan. Keseimbangan tubuh tersebut merupakan keseimbangan tubuh dinamis dan statis. Pemain basket sangat memerlukan keseimbangan terutama saat posisi berdiri menyerang maupun bertahan.

Balance atau keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh ketika diam atau bergerak (bukan jatuh) melalui aksi koordinasi dari fungsi *sensorik* (mata, telinga dan organ *proprioceptive* pada sendi-sendi). Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dari integrasi atau interaksi sensorik (vestibular, visual, dan somatosensorik termasuk proprioceptor) dan musculoskeletal (otot, sendi, dan jaringan lunak lainnya) yang dimodifikasi atau diatur dalam otak (*control motoric*, sensorik, ganglia basallis, cerebellum, area asosiasi) sebagai respon terhadap perubahan kondisi internal dan eksternal. Dipengaruhi juga oleh faktor lain seperti, usia, motivasi, kognisi, lingkungan serta kelelahan (Maksum, 2007)

Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan adalah:

- 1) Pusat gravitasi (*Centre of Gravity*) adalah titik utama pada tubuh yang akan mendistribusikan massa tubuh secara merata. Bila tubuh selalu ditopang oleh titik ini, maka tubuh dalam keadaan seimbang. Kemampuan seorang untuk mempertahankan keseimbangan dalam berbagai bentuk posisi tubuh sangat dipengaruhi oleh kemampuan tubuh menjaga (*Centre of Gravity*) untuk tetap dalam batas area stabilitas tubuh (*stability limit*) (Irfan, 2012).
- 2) Garis gravitasi (*Line of Gravity*) merupakan garis imajiner yang berada vertikal melalui pusat gravitasi dengan pusat bumi. Hubungan antara

garis gravitasi, pusat gravitasi dengan bidang tumpu adalah menentukan derajat stabilitas tubuh (Irfan, 2012).

- 3) Bidang tumpu (*Base of Support*). Bidang tumpu merupakan bagian dari tubuh yang berhubungan dengan permukaan tumpuan atau pendukung (Irfan, 2012).

Keseimbangan juga berfungsi mengurangi peluang cedera, meningkatkan kerja otot dan juga diperlukan dalam pelaksanaan gerakan yang berlangsung cepat, menghindari lawan (Rafsanjani, 2012).

C. Latihan *Core Stability*

1. Definisi *Core Stability*

Core stability adalah komponen penting dalam memberikan kekuatan lokal dan keseimbangan untuk memaksimalkan aktifitas secara efisien. Aktifitas otot-otot *core* merupakan kerja integrasi sebelum adanya suatu gerakan integrasi satu sendi atau banyak sendi, untuk mempertahankan stabilitas dan gerakan. Kerja *core stability* memberikan suatu pola adanya stabilitas *proximal* yang digunakan untuk mobilitas pada distal. Pola *proximal* ke distal merupakan gerakan berkesinambungan yang melindungi sendi pada distal yang digunakan untuk mobilisasi saat bergerak. Saat bergerak otot-otot meliputi trunk dan pelvic, sehingga membantu dalam aktifitas, disertai perpindahan energi dari bagian tubuh yang besar hingga kecil selama aktifitas (Kibler, 2007).

Dengan latihan *core stability exercise* memberikan stimulasi pada bagian otot core, memberikan pengaruh terhadap respon arah gerakan. Otot-otot ini memberikan dinamik support ke suatu segment spine dan membantu

menjaga setiap segment pada posisi stabil sehingga jaringan inert tidak mengalami stress pada keterbatasan gerak. Baik otot-*overload*, otot global dan otot-otot *core* berperan dalam memberikan stabilisasi ke multi segment pada spine. Hal tersebut menunjukkan bahwa hanya dengan stabilitas postur (aktifasi otot-otot *core stability*) yang optimal, maka mobilitas pada ekstremitas dapat dilakukan dengan efisien (Irfan, 2010).

2. Tujuan Latihan

Tujuan latihan *core stability* dengan teknik *side lying hip adduction* adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *side lying hip adduction* terhadap peningkatan *balance* pada atlet bola basket.

Indikasi dan kontra indikasi latihan *side lying hip adduction*:

a. Indikasi

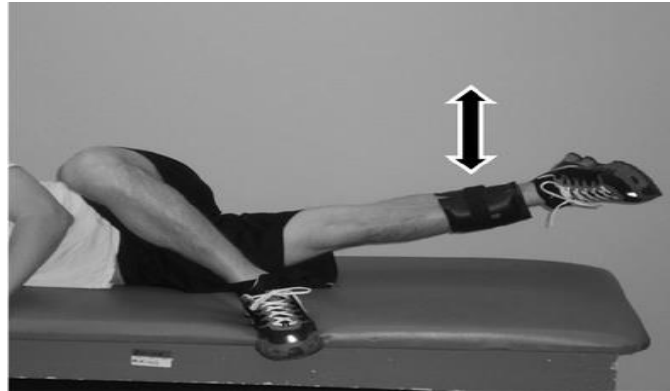
1. Penurunan fleksibilitas otot.
2. Penurunan kekuatan otot.
3. Penurunan keseimbangan.

b. Kontra indikasi

1. Cedera pada ekstremitas atas maupun bawah.
2. Penyakit kardiovaskuler.

D. Latihan *Side Lying Hip Adduction*

Latihan iniawali dengan tidur miring dan kedua kaki lurus. Silangkan kedepan kaki bagian atas selanjutnya angkat kaki bagian bawah semaksimal mungkin dan tahan selama kurang lebih 3-5 detik. Turunkan perlahan dan ulangi hingga 10 kali dan bergantian dengan kaki yang lain.

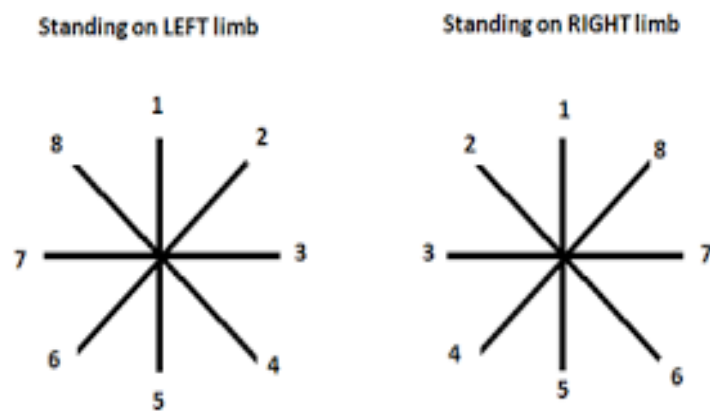


Gambar 2.1 *Side Lying Hip Adduction* (Robert J.Delmore et all, 2014)

E. Alat Ukur Yang Digunakan

Keseimbangan dapat diketahui mengalami peningkatan ataupun penurunan dengan melakukan pengukuran. Ada beberapa pengukuran keseimbangan, yaitu *Berg Balance Test*, *sitting Balance Test*, *Step test*, *Functional reach test*, *Time Up Go Test*, *Pastors Test*, *Falls Diary*, *Modified Bass Test of Dynamic Balance*, *Star Excursion Balance Test*, dl.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pengukuran keseimbangan dinamis dengan menggunakan tes keseimbangan (*Star Excursion Balance Test*). SEBT terdiri dari 8 sudut pengukuran dengan jarak 45° satu sama lain dari *Cetre of Grind*. Selama pengukuran satu kaki berada di *Cetre of Grind* dengan menjaga tumit tetap menempel di lantai dan kaki yang satunya menjangkau sejauh mungkin sudut *anterior*, *posteromedial*, dan *medial* dengan menjaga tangan di pinggul. Hertel (2000) Jenis keseimbangan dengan nilai jangkauan 20cm dianggap buruk, nilai jangkauan 50cm dianggap sedang, sementara nilai yang lebih besar dari 80cm dianggap baik.



Gambar 2.2 *Star Excursion Balance Test* (Hertel, 2000)

